

Spannungskurve

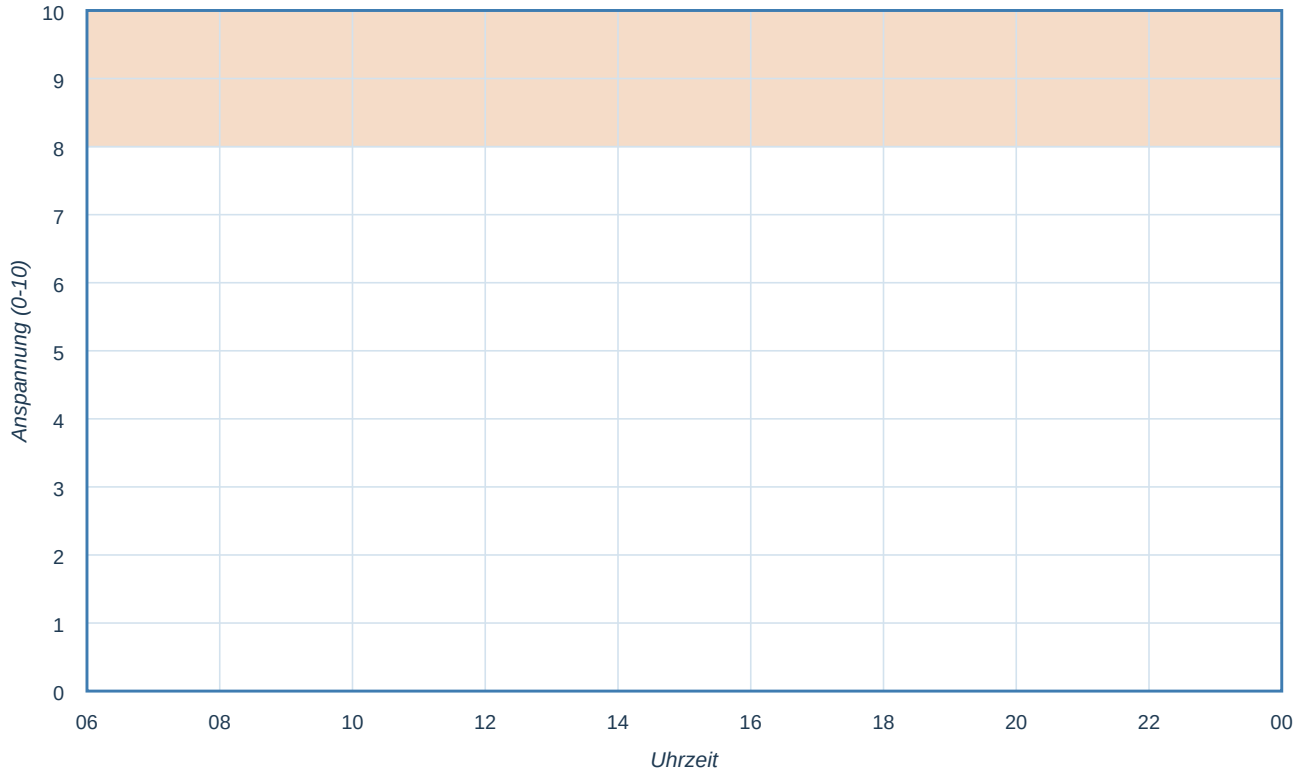
borderline-forum.eu

Tagesprotokoll zur Selbstbeobachtung von Anspannung

So funktioniert's:

Trage zu mehreren Zeitpunkten am Tag deinen Anspannungswert (0 = ganz entspannt, 10 = maximale Anspannung/Krise) ein und verbinde die Punkte zu einer Kurve. Notiere unten Auslöser und genutzte Skills.

Rot hinterlegt: Krisenbereich (8-10)



Auslöser, Gedanken & eingesetzte Skills

Uhrzeit	Auslöser / Situation	Level	Skill eingesetzt	Wirkung / Bemerkung